



2022학년도
10월

건강과 영양이 보이는 **학교급식**

웃 터골 초등학교

• 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지 : <http://www.usturgol.es.kr>

월요일	화요일	수요일 (잔반없는 날)	목요일	금요일
3 개천절	4 찰현미밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 닭봉구이(2.5.6.12.13.15.) 비름나물무침(5.6.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 미니슈크림빵(1.2.5.6.)	5 카레라이스(2.5.6.10.13.) 우동국(1.5.6.13.) 왕새우튀김.크림소스 (1.2.5.6.9.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)	6 찰보리밥 짬뽕국(5.6.8.9.12.13.17.18.) 달걀말이(1.10.) 두부강정(4.5.6.12.13.18.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 과일	7 약콩밥(5.) 쇠고기무국(5.6.13.16.) 오징어돈육불고기 (5.6.10.13.17.) 애호박볶음(9.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 고구마맛탕(13)
10 대체휴일	11 찰기장밥 김치어묵탕(1.5.6.9.13.18.) 캠핑구이.상추.쌈장 (2.5.6.10.13.15.16.) 도토리묵무침(5.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.)	12 곤드레밥&양념장(5.6.13.) 달걀실파국(1.13.) 떡볶이(1.5.6.13.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 과일	13 완두콩밥 열무된장국(5.6.13.) 마파두부(5.6.12.13.16.) 과일샐러드(1.2.5.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 유기농딸기우유(2.)	14 흑미밥 등뼈감자탕(5.6.9.10.13.) 연근땅콩조림(4.5.6.13.) 시금치프리타타 (1.2.10.12.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일
17 귀리밥 들깨수제비국(5.6.13.) 달걀비(5.6.13.15.) 가지볶음(5.6.) 총각김치(5.6.9.13.18.) 과일	18 잡곡밥 애호박고추장찌개(5.6.13.) 오리훈제.무쌈.소스(1.5.13.) 부추양파무침(13.) 배추김치(5.6.9.13.18.)	19 자장면&밥 선택식 (1.2.5.6.10.13.18.) 꿔바로우.소스 (1.5.6.10.13.18.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일	20 찰보리밥 아욱된장국(5.6.8.9.13.18.) 돼지고기깻잎볶음(10.13.) 참나물무침(5.6.13.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 우리밀에그타르트 (1.2.5.6.13.)	21 차수수밥 햄모듬찌개(2.5.6.9.10.13.) 삼치데리야끼 (2.5.6.12.13.16.) 겉절이감자조림(5.6.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.)
24 차조밥 닭곰탕(5.13.15.) 스파게티.미트소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 오징어채소볶음 (5.6.13.17.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 콘치즈애플파이(1.2.5.6.)	25 찰옥수수알밥 양송이크림스프(2.5.6.13.) 양상추흑임자샐러드 (1.5.6.12.13.) 돈까스.소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 독도사랑우리쌀케익 (1.2.5.6.10)	26 멸치김주먹밥(5.6.13.) 떡국(1.5.6.13.16.) 닭꼬치구이(5.6.12.13.15.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 방울토마토(12.)	27 가바현미밥 감자옹심이국(1.6.13.) 동파육.무쌈 (5.6.10.13.18.) 오징어브로콜리무침 (5.6.13.17.) 배추김치(5.6.9.13.18.)	28 잡곡밥 근대된장국(5.6.13.18.) 깻잎순대볶음(5.6.10.13.) 옥수수치즈구이 (1.2.5.6.13.18.) 깍두기(5.6.9.13.18.) 과일
31 찰보리밥 들깨무채국(5.6.13.) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13.) 새우가스.소스(1.2.5.6.9.) 배추김치(5.6.9.13.18.) 과일				

▶ 식재료 의 원산지	쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	낙지	동태	고등어	오징어	꽃게	두부	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

★ 급식시간에 습관적으로 음식을 먹지 않거나 남기는 학생이 있습니다. 우리의 자녀들이 먹기 싫은 것도 먹어보도록 노력하고 음식을 남기지 않는 습관을 기르도록 가정에서도 일러주시면 올바른 식습관이 형성될 수 있습니다.

★ 매월 첫째 날은 **생일축하의 날**입니다.

★ 학교급식에서는 **녹색식생활실천으로 매주 수요일을 그린데이(잔반없는 날)로 지정**하였습니다. 실천을 부탁드립니다.

★ 알레르기유발식품을 숫자로 표기하오니 특정식품 알레르기가 있는 학생은 식단을 꼭 확인하고 해당 식품을 섭취하지 않도록 하며 가정에서도 미리 식단을 확인하여 주시기 바랍니다(알레르기유발식품 : 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8게, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류, 19잣)

★ 위 식단은 학교사정과 물품수급, 가격변동에 의해 다소 변경 될 수 있으며 자세한 정보는 홈페이지-알림마당-급식소식에서 확인할 수 있습니다.